خون کی کمی کیسے پوری کریں..

دنیا میں کئی ایسے لوگ ہیں جن کے جسم میں خون کی کمی ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے وہ ہر وقت سستی اور کاہلی کا شکار رہتے ہیں۔

خون میں کمی کے باعث لوگ تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتے ہیں، یہ کمی عموماً 400 مختلف اقسام کی ہوتی ہیں، جس میں آئرن کی کمی سر فہرست ہے۔ صحت بخش غذا کا استعمال نہ کرنے کے باعث زیادہ تر جوان لوگوں میں خون کی کمی پائی جاتی ہے۔

جسم میں خون کی کمی کی واضح علامات میں کمزوری، سستی، کاہلی، کمزور بال اور ناخن اس کے علاوہ دل کی دھڑکن کا تیز ہونا شامل ہیں۔

اپنے کھانے پینے کےنظام کو بہتر بنا کراور وقت پر کھانا کھا کر آپ اس کمی کو ختم کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ غیر معیاری چیزوں کے استعمال سے گریز کیا جائے تو جسم میں خون کی کمی کو باآسانی پورا کیا جاسکتا ہے۔

اس کے ساتھ آج ہم آپ کو خون کی کمی کو دور کرنے کے لیے 3 ڈرنکس کے بارے میں بتائیں گے جن کے استعمال سے آپ جلدی ہی اس کمی کو پورا کرسکتے ہیں۔

———————————

1.چقندر کا شمار ان بہترین سبزیوں میں ہوتا ہے جن میں آئرن کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اگر آپ گاجروں کے ساتھ

چقندر کھائیں تو اس سے آپ کے جسم کوبے شمار آئرن حاصل ہوگا۔

چقندر اور گاجر کا جوس بنانے کے لیے آپ کو 4 درمیانے سائز کے چقندر، ½ لیموں، 4 عدد گاجریں درکار ہیں۔

تمام اجزاء کو اچھی طرح پانی سے دھونے کے بعد بلینڈر میں ڈال دیں اور بلینڈ کرلیں۔ جب بلینڈ ہوجائے تو پی لیں، کوشش کریں کہ اس جوس کو خالی پیٹ استعمال کریں۔

————————————

2.خون کی کمی کو پورا کرنے کے لیے پالک، چقندر اور بیریز بھی بہت فائدہ مند ہوتی ہیں۔ ان تینوں اجزاء کا جوس بنانے کے لیے آپ کو 2 مُٹھی پالک، 1 چقندر، 1 کپ لال بیریز، ½ لیموں اور3 عدد چھوٹی مولی درکار ہے۔

تمام اجزاء کو دھونے کے بعد چقندر اور مولی کو اچھی طرح چوپ کرلیں۔ پھر تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں۔

———————————